

图书基本信息

书名：<<每天淡定五分钟，你能多活十几年>>

13位ISBN编号：9787530869918

10位ISBN编号：7530869914

出版时间：2012-6

出版时间：天津科学技术出版社

作者：小林弘幸

页数：206

字数：277000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<每天淡定五分钟，你能多活十几年>>

前言

为什么有的人容易生病，而有的人却不容易生病人生在世，谁都不想生病。

可在实际生活当中，有的人容易生病，有的人却不容易生病。

这其中的奥妙到底在哪里呢？

自从当医生以来，我一边在大学医院做临床医师的工作，一边在研究生院做科研工作，期间最想做的一件事就是要探明“人为何会生病”。

经过几十年的探索，我终于找到了令自己满意的答案。

先从结论开始说。

我发现，人的健康是由“自主神经系统”决定的，为了方便，以下简称“自主神经”。

换句话说，很多至今不明原因的病症，正是源于自主神经的失衡。

只要自主神经达到平衡状态，人的整个身心就会非常健康。

那么，如何才能达到这种平衡状态呢？

很简单：每天淡定5分钟就够了。

日本长寿老人经常说的一句口头禅是：每天淡定5分钟，你能多活十几年。

这些进入耄耋之年仍然精神矍铄的老人们，他们长寿的秘诀正在于此。

由此可见，保持内心淡定、保持自主神经的平衡是何等重要啊。

对于“自主神经”这个词，恐怕大多数读者都有所耳闻却又不明其意。

这也情有可原，因为实际上，其重要性就连很多医生也并不十分了解。

实际上，自主神经在人体中承担着极其重要的职责，它维持着我们生命活动的根基。

在其诸项功能中，“呼吸”可谓是最有说服力的例子：人一旦停止呼吸，就无法再活下去。

为何睡着的时候人也能够维持呼吸呢？

其实，睡着的时候仍能持续呼吸，正是自主神经的功劳。

我想大家很可能都有过这样的担忧：“万一睡觉的时候呼吸停止了怎么办？”

假如不醒着呼吸就会停止，那我们就没法睡觉了。

其实，正是由于自主神经有这样的功能，我们的呼吸才会持续不断，无须我们有意识地去控制。

托自主神经的福，我们每晚才能放心入睡。

由此可见，所谓自主神经，乃是默默支撑我们生命活动的重要系统，它24小时、365天无休无止地默默工作着。

自主神经不受大脑思维的支配，所以又被称之为“植物神经”。

自主神经如同广袤大地上默默生长的树木和花草一样，遍布在我们的身体中，无声无息地保障我们健康长寿。

正如草原和森林决定着生态的平衡一样，自主神经决定着我们的生命。

自主神经虽然不受大脑思维的控制，但是它却支撑着我们心脏的跳动、肠胃的蠕动和血液的循环。

近年来，我们清楚地认识到：自主神经的活动极大地影响着我们的健康。

比如说，你认为散步（walking）和慢跑（jogging）哪个对健康更有益处？

早锻炼和晚锻炼到底哪个更安全更健康？

如何从健康的角度评价“一日之计在于晨”这句话？

为什么说瑜伽有益身体健康？

“一日三餐”的习惯有什么健康方面的依据吗？

其实这些问题都能够从自主神经的平衡这个角度来进行说明。

现在，我已经将有关自主神经的研究成果编成了锻炼方法和应对方法，并将它们提供给各行各业的人士。

他们之中很多人已经意识到自主神经的重要性，并且开始投入到对自主神经的控制当中。

一些人高兴地告诉我“感到了明显的效果”。

比如，不少在国际大赛中取得佳绩的顶级运动员告诉我，他们在接受了我的建议后，每天坚持淡定5分钟，取得了相当理想的效果。

<<每天淡定五分钟，你能多活十几年>>

自主神经分为“交感神经系统”（以下称交感神经）和“副交感神经系统”（以下称副交感神经）两大类。

自主神经控制着内脏和血管的功能，在交感神经的支配下，身体处于兴奋状态，而在副交感神经的支配下，身体则处于放松状态。

通常情况下，人的身体白天处于活动状态，受交感神经支配，而晚上处于放松状态，就由副交感神经来支配。

所以，这两种自主神经有着相反的功能，正是由于它们对身体的交互支配，一张一弛，动静平衡，才使得我们的身体机能得以维持。

至今为止，对自主神经的功能进行说明时，一般都是采用上述的说法。

这种说法没有错，只是这么说可能会给人一种印象：我们的身体是由交感神经和副交感神经彻底地相互切换来驱动的。

但事实并非如此。

其实，只有当交感神经和副交感神经都处于较高的活动水平，才是身体运作的最佳状态。

而每天淡定5分钟，则可以让你更长时间地保持这样的状态。

如果坚持下去，久而久之，你的寿命就可以延长。

当然，两者都处于较高水平，其实是一种平衡的跷跷板状态：在兴奋的状态下，“交感神经略占上风”；在放松的状态下，“副交感神经略占上风”。

不过，这里充其量只是“略占上风”，绝对不能出现向某一方向过度倾斜的情况。

无论是交感神经占上风，还是副交感神经占上风，只要自主神经的活动水平处于平衡的理想状态，我们的身心就是健康的，就能够最大限度地发挥身心的能量。

那么人在什么样的情况下容易生病呢？

一言以蔽之，是交感神经活动水平异常高，而副交感神经活动水平极低的时候。

这种状态一旦持续下去，身体各处就会出现不适，因而得病。

反过来，副交感神经活动水平过高，而交感神经活动水平过低时，人则会有抑郁的倾向。

当交感神经和副交感神经两者的活动水平都比较低时，人就容易感到疲劳、身上没劲儿，处于不好不坏的亚健康状态。

我们若能够自由自在地控制自主神经的平衡，就等于掌握了能够健康生活一辈子的秘诀。

不仅如此，我们还能在关键时刻开足马力，全面发挥出自己的能力。

相信在不久的将来，“自主神经的控制方法”将成为医学和健康的常识。

本书是我写给一般读者的第一本普及读物。

对于本书，我充满自信。

现在，作为一个医生，也作为这个方法的一名实践者，我可以打包票地说：通过有意识地去调整自主神经的平衡，你的一切都会改变。

而且，都是往好的方向改变。

一言以蔽之，控制自主神经的关键在于“淡定”。

时刻不忘“慢慢来”，慢慢地呼吸，悠然地活动，淡定地生活，你的健康就会更有保证。

如果能够做到这些，有下降倾向的副交感神经的活动水平就会上升，自主神经的状态就一定能够趋向均衡。

控制自主神经，就相当于控制住了自己的人生。

坚持每天淡定5分钟，你就会从容地过好每一天，让你多活十几年。

我坚信，如果你能实践这个方法，这本书会使你的人生为之一变。

<<每天淡定五分钟，你能多活十几年>>

内容概要

为什么有的人容易生病，而有的人却不容易生病？

为什么女人比男人活得长？

为什么人一天要吃三顿饭？

为什么早上写情书比晚上写情书更容易成功？

为什么就算是假笑，也能够提高免疫力？

为什么容易感冒的人更容易得癌症？

为什么长寿的人都很淡定？

日本著名医生小林弘幸，经过几十年的研究，发现了一个惊天的秘密：人的健康是由自主神经决定的，而淡定能够让你的自主神经达到平衡。

自主神经保持平衡，人就会长寿。

所以，每天淡定5分钟，你能多活十几年！

作者简介

小林弘幸，日本顺天堂大学医学部教授，日本外科学会专家，日本儿童外科学会指导医师，日本体育协会公认的运动专家。

书籍目录

第一章 掌控了自主神经，你就掌控了自己的人生

为何女性比男性长寿
自主神经平衡，人的内脏就会年轻
自主神经失去平衡，人生质量会每十年下降15%
为什么你总感到心有余而力不足
为何换季时人们容易感冒
散步绝对比慢跑更健康
闲庭信步是最好的运动
人淡定下来，寿命才能提升上去

第二章 自主神经不平衡，身体永远不安宁

没有自主神经，人就没法活命
交感神经是油门，副交感神经则是刹车
自主神经失衡，会得更年期综合征
容易感冒的人更容易得癌症
自主神经失衡，血栓容易形成
交感神经过度活跃的人易患糖尿病
副交感神经活动水平高，内脏麻烦就会少
血流不通畅，血液质量降

第三章 调呼吸，心淡定，自主神经才平衡

早晨淡定5分钟，精神抖擞一整天
拥有高效的早晨，你的人生大不一样
睡眠不足是自主神经的大敌
呼吸能够瞬间改变身体状态
奇迹往往产生在自主神经最平衡的时刻
要调整自己的内心，先调整自己的呼吸
调呼吸，心淡定，自主神经才平衡

第四章 肠不通畅，人不淡定

你有严重便秘是因为自主神经紊乱了
常喝乳酸菌，内脏变干净
喝酒的时候宜喝等量的水
儿童老人身体弱，喝水不足会虚脱
起床首先喝杯水，肠胃蠕动心淡定
消化吸收差，人容易发胖
为什么人一天要吃三顿饭
要想饭后不困，吃饭大有学问
为什么不吃饭也减不了肥
早上是淡定的时间，运动反而对身体不好
晚饭后散步2千米，延长你的生命线
运动前做伸展活动，反而容易受伤
运动前的四个小动作

第五章 淡定人长寿，浮躁人短命

为什么晚上写情书成功率低
大拇指太用力，你会变得紧张
就算是假笑，也能够提高免疫力
医生面带笑容，病人就好得快

<<每天淡定五分钟，你能多活十几年>>

越爱生气，越减寿

不抱怨能给自己带来巨大的力量

说话越慢，人就会越冷静

知道自己正在愤怒，愤怒的情绪就会消失

这样写日记，也可以调整自主神经

一句“您先请”，瞬间可以提高你的副交感神经的活动水平

和感觉舒服的人在一起，自主神经就会平衡

自主神经平衡时，你的幸福会传染给自己的亲人

保持内心淡定，人生尽在掌握

结语

<<每天淡定五分钟，你能多活十几年>>

章节摘录

版权页：为什么你总感到心有余而力不足我们的身体有着极大的潜力，但并不是每个人都能将这些潜力释放出来。

为什么呢？

因为调动身体潜力，全靠我们的副交感神经。

一旦副交感神经活跃起来，就可以让自主神经达到一种高水平的平衡，从而激发出身体的潜能。

然而，随着年龄的增长，我们副交感神经的活动水平会逐渐下降，进而影响自主神经的平衡。

在人的一生中，自主神经最平衡的时候是在十几岁；二十多岁的时候虽然自主神经也比较平衡，不会因此而感到体力衰退，但已经无法与十几岁相比了。

自主神经越平衡的人，越容易从疲劳中恢复过来。

举例来说，2010年春天的美国高尔夫大师赛结束以后，运动员石川辽和池田勇太的表现就体现出了这一点。

在大师赛中，18岁的石川和24岁的池田都付出了极大的努力，他们都精疲力竭了。

大师赛结束后，他们又要飞回日本，参加另一场比赛。

本已疲倦之极的身体，还要面对美国和日本十几个小时的时差，谁能从疲劳之中尽快恢复体力呢？

这取决于他们自主神经的平衡水平。

一个月后，也就是五月份在名古屋举行的中日皇冠杯球赛中，石川打出了世界最少杆数，一举夺冠。

但池田却迟迟找不到状态，结果直到七月份才在东信高球赛中获得冠军。

石川夺冠是在大师赛后一个月，而池田夺冠则在三个月后。

在我看来，这一个月和三个月的“差距”，其实正是一个十几岁的人和二十几岁的人之间自主神经功能的“差距”。

十几岁时，自主神经的平衡状态之所以理想，主要是因为副交感神经的活动水平较高；副交感神经的活动水平较高，人的“恢复能力”就强；若恢复能力较强，即使是自主神经陷入紊乱，也能够很快回到理想状态。

二十几岁的时候，虽然副交感神经的活动水平不错，但已经不能像十几岁时恢复得那么快了。

十几岁到二十几岁就已经有这么大的差距，更别说年过30岁的男人了。

男人一过了30岁，副交感神经的活动水平就会大幅下降，其自主神经功能与十几岁相比，差距就更大了。

由于“自主神经的平衡发生紊乱”，很多男运动员30岁出头就退役了，他们心有余而力不足，深感无法随心所欲地策动身体，做出来的动作达不到理想状态，只得退出江湖。

我们一定要牢记，自主神经中最重要的就是交感神经和副交感神经的平衡，这种平衡主要靠副交感神经的上下波动来实现。

我们需要知道，副交感神经的活动水平不仅会随着年龄的增长而逐步降低，而且一天之中，睡眠时间的长短、饮食情况、运动方式、疲劳程度，甚至不同时段和不同环境等因素，都会使其大幅波动。

比赛场上，就算是实力派的选手也会有状态不稳定的时候，这正是由于副交感神经的上下波动导致的。

同样一个选手，在上个月的高尔夫球赛中连续打出小鸟（birdie，以低于标准杆一杆的成绩进洞），这个月却一落千丈连打柏忌（bogey，以高于标准杆一杆的成绩进洞），连预赛都通不过，这一点都不稀奇。

但这并不意味着这名选手的实力有所退步，其实只是使其发挥实力的“副交感神经活动水平”降低了。

所以说，保持身心健康、发挥身体潜力的关键就在于：尽量把大幅波动的副交感神经维持在较高的水平。

说得更具体一些：要想最大限度地发挥潜力，平时就应该有意识地提高副交感神经的活动水平，让自主神经达到一种平衡的状态。

那么，如何才能做到这一点呢？

<<每天淡定五分钟，你能多活十几年>>

每天淡定5分钟，只要让自己的心境沉下来，副交感神经的活动水平就会得到很大的提高。

一句话，心往下走，心静如水，副交感神经的活动水平就会上升；心往上走，心浮气躁，副交感神经的活动水平就会下降。

对于始终想保持最佳状态的人来说，副交感神经动不动就上下波动是个很大的麻烦。

不过换个角度来看，这反倒是件好事。

因为有很多因素会使副交感神经上下波动，就意味着即使年龄增长会使其活动水平下降，我们也能够通过调整生活习惯和精神状态来有意识地调整它，使其重回较高水平。

实际上，如果仔细观察那些长寿之人的言行，不难发现他们大都内心淡定，无论他们自己有没有意识到，正是因为内心淡定，才使得他们提高了副交感神经的活动水平。

另外，提高副交感神经的活动水平不仅能让我们健康长寿，而且还能使我们充分发挥出潜能，成就自己的事业。

我调查了很多人的副交感神经活动水平，发现那些副交感神经活动水平高的人，无论是表面上看起来还是身体的实际情况，都比他/她的真实年龄“年轻”，而且他们也常常是事业有成的人。

值得注意的是，提高副交感神经活动水平的目的，是要使之与交感神经达到平衡。

由于交感神经的变化不大，而副交感神经活动水平会随着年龄的增大而降低，所以，我才强调要提高副交感神经的活动水平。

不过，如果副交感神经太活跃了，人也会出问题。

因此，我们一定要牢记，对于健康来说，平衡才是硬道理。

散步绝对比慢跑更健康很多人都知道为了保持健康，“适度的运动”不可或缺。

也确实有很多人为了健康而努力锻炼身体。

现在，全日本每周运动至少一次、每次运动时间超过30分钟的人，已经达到了总人口的56.4%。

这意味着有超过5000万日本人坚持每周运动一次以上。

其中50岁以上的人运动比例更高。

一般来说，人们对剧烈运动的定义是：每周至少两次，每次至少30分钟。

在日本，“剧烈运动人群”大致是这样分布的：50多岁的人中有48.2%，60多岁的人中有54.3%，超过70岁的人中有45.2%。

运动种类固然多种多样，不过近几年慢跑和快走大受欢迎。

根据2006年的调查，“今后最想参加的运动项目”中“慢跑和快走”排名第29位，而在2008年的调查中则一举升到了第10位。

尽管慢跑和快走大受青睐，但如果希望保持健康，我还是建议大家不要慢跑，而要散步。

在热心于剧烈运动的人群中，中老年人占很大比例。

由此可见，人们容易认为五六十岁的人还能够进行剧烈运动，无疑是一种健康的表现。

当然，如果想要提高运动能力、增加肌肉力量，我想慢跑是最容易实现的方法了。

不过要说慢跑和散步到底哪个的健康效果更好，就另当别论了。

实际上，散步的健康效果远比慢跑明显。

慢跑的运动量较大，注定会导致呼吸变急、变浅，从而使得副交感神经的活动水平下降。

特别是中老年人，本来副交感神经的活动水平就比较低，再去进行慢跑之类的运动，无疑会让它进一步降低。

这样非但不能保持健康，反而可能使身体加速衰老。

俗话说：“早春吹芽，谨防气急。

”这句话是什么意思呢？

就是说这个时期人们更容易患抑郁症等心理疾病。

现代人自主神经的失衡通常表现为交感神经过度活跃，但也有极少数人正好相反，他们的交感神经活动水平较低，而副交感神经则异常活跃，由此导致身体状况欠佳。

这少数人就是抑郁症患者。

也就是说，自主神经的失衡有两种：交感神经过度活跃时，人易患感染性疾病；而副交感神经过度活跃时，人易患抑郁症等心理疾病。

<<每天淡定五分钟，你能多活十几年>>

除了气温之外，气压的变化也会影响自主神经的平衡。

下雨、刮台风时，气压变化很大，很多人就会感到情绪低落，甚至出现一些病因不明的症状。

其实这也是由于气压急剧变化导致自主神经紊乱造成的。

而雨过天晴的时候，我们之所以感到心旷神怡，不仅是因为天气转好，更是因为随着气压的恢复，我们的自主神经又重新回到了平衡状态。

值得一提的是，在梅雨季节里，放晴的时期得阑尾炎（盲肠炎）的人反而会增加，这在医生之中广为人知。

但以前人们并不知道个中缘由。

新泻大学的安保彻教授是免疫方面的专家，他说这是由于气压的急剧变化导致自主神经失衡造成的。

总体来说，梅雨季节气压较低，副交感神经一直处于上风。

而在中间放晴的时期里，反过来交感神经的活动水平上升，副交感神经活动水平则急剧下降。

这种剧烈的变化导致淋巴球数量急剧减少，使人处于易患感染性疾病的状态之中，因此阑尾炎容易发病。

不管是气温还是气压，它们一旦发生急剧的变化，就会使自主神经应接不暇，失去平衡，所以这时人们更容易生病。

因此，为了健康度过换季时期，平时就要让交感神经和副交感神经在较高水平上达到一种平衡，而每天淡定5分钟就是最好的选择，也是成本最低的选择。

媒体关注与评论

一本令人震撼的家庭医学读本。

——《读卖新闻》史上最令人受益匪浅的一本书。

——《日本TV》强烈希望能载入学生课本！

——《TBS电视台》我个人觉得到目前为止，这是唯一一本让我受益匪浅的书，作者将身心健康与自主神经紧密地联系在了一起，并且对自主神经的支配运动、呼吸法、准备运动等进行了生动而简单的说明，是一本很好的健康指导书。

——日本亚马逊读者这本书真的太有说服力了，作者在评价别人的观点之前，都会举出实例来说明，而且语言也不那么学术，简洁易懂。

目前我已经开始按照书中讲的实践了，虽然时间不长，但也颇有效果，的确是一本很不错的书。

——日本亚马逊读者

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>